

## Správné větrání

Větrání je velmi důležitou součástí našeho života. Nejen, že se budeme cítit lépe, náš mozek a svaly budou mít dostatek kyslíku, ale i na vaši pokožku, která bude pružnější vlivem smrskávání a roztahování cév zvláště při zimním intenzivním krátkodobém větrání.

Je potřeba větrat následujícím způsobem:

- 1) V zimě nepoužívat mikroventilaci ba ani větračku
- 2) Větrání v létě dlouze: klidně půl hodiny
- 3) Větrání na jaře a na podzim: 10-20min
- 4) Větrání v zimě – chybně je málokdy za den, chybně je moc krátce, chybně je moc dlouho (všechna okna půl hodiny – dojde k promrznutí místnosti, a i to má vliv na tvorbu plísní)
  - správně 5min – 5x za den (při tomto rychlém a častém větrání dojde k ochlazení vzduchu, ale stěny, podlahy a strop zůstanou teplé a tím dojde k minimálním tepelným ztrátám.
  - určitě přidat větrání: při/po vaření, po koupeli a v případě pověšení prádla z pračky

Pokud máte práci, která Vám umožňuje pracovat z domu, je větrání ještě problematictější. Produkujeme pak spoustu vodní páry. Vydechujeme CO<sub>2</sub> (za den to dělá až 3litry na osobu), vaříme si čaj, oběd, pak musíme větrat častěji. Velkou roli hraje i množství květin v pokoji.

Pozor na chov rybiček, i to je velkým zdrojem vlhkosti.

Při pověšení prádla v interiéru bytového, nebytového prostoru/RD je potřeba zařadit alespoň o 3 větrání po půl hodině na 5minut v zimě navíc.

Pokud máte domácí meteostanici, pomůže ji dát k většímu zdroji vlhka – k sušáku na prádlo, k rybičkám, tam se dříve zjistí, kdy je potřeba větrat.

Pokud máte rádi velké teplo, je potřeba si hlídat vlhkost. Obecně v zimě není potřeba topit tak, aby se doma chodilo bez ponožek a v tenkých oděvech. Vždy je lepší snížit teplotu na 19 až 20°C a nosit tepláky a ponožky a mikinu. Čím je vzduch teplejší, tím víc je nasycený vodou – tzn. při 20-21°C má být relativní vlhkost do 50%, při 19°C stačí do 60%, ale naopak při 22°C a více je potřeba mít relativní vlhkost o hodně nižší. A pokud už se dostáváme nad 24°C, pak už ani tepelná pohoda neuvažuje, že je to komfortní pro uživatele dané místnosti.

Pro vysvětlení tabulka:

(příklad 1: pokud mám stále 80% relativní vlhkosti vzduchu, tak mi při různých teplotách vzduch pojme jiné množství vody)

(příklad 2: pokud mám stále stejné množství vody ve vzduchu, pak při různých teplotách zjišťuji jinou relativní vlhkost vzduchu)

Teplota v místnosti		25 °C	20 °C	15 °C
Příklad 1 rel. vlhkost vzduchu konstantní	<b>Relativní vlhkost vzduchu</b>	<b>80 %</b>	<b>80 %</b>	<b>80 %</b>
	Obsah vody ve vzduchu v místnosti	18,4 g/m <sup>3</sup>	13,8 g/m <sup>3</sup>	10,2 g/m <sup>3</sup>
Příklad 2 Obsah vody konstantní	<b>Obsah vody ve vzduchu v místnosti</b>	<b>5,4 g/m<sup>3</sup></b>	<b>5,4 g/m<sup>3</sup></b>	<b>5,4 g/m<sup>3</sup></b>
	Relativní vlhkost vzduchu	23,5 %	31,3 %	42,1 %

Relativní vlhkost vzduchu je jiná než absolutní vlhkost vzduchu. Relativní vlhkost vzduchu měří naše domácí meteostanice. Absolutní vlhkost je množství vody, které vzduch pojme při různých teplotách.

I vařit s pokličkou pomáhá.

U větrání převzaté bytové/nebytové jednotky/RD po její rekonstrukci či nové výstavbě je potřeba zvýšit četnost větrání. Ve stavbě se nachází zabudovaná voda a ta chce ven. Na základě výzkumů bylo zjištěno, že z 10cm silného zdiva se voda z výstavby dostává 1rok. Při silnější stěně to může být i přes 5let. Tzn. topit standardně a větrat častěji. Pokud k větrání nedojde, mohou vznikat plísně a jiná nežádoucí prostředí.

Pokud jste se nastěhovali a máte samostatně stojící nábytek, doporučuje se jej postavit min 7cm od stěny do doby, než se ze stavebních konstrukcí vyvětrá vlhkost. Pokud máte osazeny obrazy na stěnách na háčku, je vhodné podložit spodní hranu obrazu nějakou výplní, například kouskem polystyrenu, aby byl obraz taktéž kousek vzdálený od stěny.

Přejeme Vám zdravý vzduch, čisté prostředí a pohodové bydlení.